

## Урок №2

### Тема: Застольный этикет для детей

Всем родителям чрезвычайно приятно, когда окружающие люди удивляются и восхищаются, наблюдая, как ваш малыш ловко орудует ложкой и вилкой за обедом, умеет благодарить и говорить «спасибо, было очень вкусно», когда это нужно. Однако так бывает далеко не всегда. Зачастую родители удивляются, почему, придя в гости, дети капризничают и ведут себя за столом некрасиво. Как правило, причина этого кроется в нас с вами, ведь начальные навыки поведения ребенок получает во время семейных трапез, а, зачастую, дома родители не особенно обращают внимания на поведение ребенка за столом. Но уж если семья собирается в гости, родители начинают на скорую руку инструктировать свое чадо и все, что должно было прививаться ребенку постепенно, годами, «выливается на его голову» за пять минут. Естественно, такое количество новых правил ребенок запомнить просто не в состоянии.

#### Обучение детей правилам этикета за столом

Каждый ребенок должен знать, что самое главное правило подготовки к принятию еды – это мытье рук с мылом. Пока ребенок маленький, родители должны помогать ему вымыть руки перед едой и насухо их вытирать. В более старшем возрасте ребенок должен делать это самостоятельно.

От того, насколько правильная посадка будет у ребенка за столом, зависит нормальное развитие его костей, в частности, позвоночника. Поэтому за обеденным столом нужно приучать ребенка сидеть прямо, не горбясь. Пока ребенок маленький, желательнее усаживать его в специальный стульчик для кормления и придвигать к столу. Малыш должен находиться на одном уровне со взрослыми, а не выглядывать из-под стола, иначе его действия будут еще более неуклюжими.

Старайтесь всегда усаживать ребенка слева от себя, чтобы в любых ситуациях (если ребенок вымажется, перевернет тарелку, уронит ложку, раскапризничается), вы могли ему сразу помочь.

Приучайте ребенка есть вместе со всей семьей. Объясните, что если на столе уже стоит еда, все равно необходимо дождаться, пока за стол рассядутся все остальные члены семьи.

Как только ребенок начинает есть за одним столом со взрослыми, объясните ему, что класть локти на стол во время еды неприлично. Несомненно, периодически малыш будет забывать об этом, поэтому при попытке положить локти на стол ему следует напоминать, что этого делать не следует.

С раннего возраста научите ребенка пользоваться салфеткой: когда малыш усажен за стол, положите ему полотняную салфетку на колени, а бумажную под тарелку и объясните, что полотняной салфеткой можно

вытирать только руки, а бумажной вытирают рот и, при необходимости, щеки.

### **Обучение ребенка использованию столовых приборов**

Детям до 3-х лет желательно давать только ложку, чтобы сначала они научились управляться с предметом без острых краев. Уже к 1,5 годам большинство детей начинает правильно пользоваться ложкой самостоятельно.

В возрасте 3-х лет ребенка нужно начинать обучать пользоваться вилкой. В возрасте 5 лет ребенку следует показать, как пользоваться столовым ножом (нож должен обязательно быть неострым и с закругленным краем, лучше всего приобрести нож, предназначенный для детей). В этом возрасте ребенок должен запомнить главное: если при еде используешь нож, то его нужно держать в правой руке, а вилку в левой.

Расскажите малышу, что мясо обязательно нужно есть, разрезая на части ножом, при этом на собственном примере покажите ребенку, как это делается: вилка должна стоять к тарелке под наклоном, а не перпендикулярно, чтобы в случае её соскальзывания все содержимое тарелки не высыпалось на вас или на пол. Не нужно резать кусок мяса сразу на мелкие части – лучше отрезать маленькие кусочки по мере того, как они съедаются, потому что, если разрежете сразу, то оно быстро остынет и станет уже не таким вкусным.

### **Правила поведения детей за столом**

Существует несколько простых правил поведения за столом, которым следует обучить ребенка как можно раньше:

- Сев за стол, нужно постелить салфетку на колени. Если ребенку меньше 5 лет, можно заправить салфетку за воротник, чтобы уберечь верхнюю часть одежды малыша
- Посадка за столом должна быть ровной: прямая спина, опертая на спинку стула, подошвы расположены параллельно полу
- Если необходимо, стеклянные стаканы и емкости с напитками можно держать двумя руками. Маленькими ручками захватить широкую посуду, поэтому стоит использовать две руки для предотвращения её опрокидывания
- Если за столом по кругу передаётся корзинка с хлебом или другие продукты, то делается это слева направо. Если вас просят передать какое-то блюдо, которое находится к вам ближе всего, возьмите его левой рукой и сначала предложите человеку, сидящему слева от вас, а уже потом, переложив его в правую руку, передавайте направо
- Когда хочется чихнуть или кашлянуть, нужно отвернуть лицо от стола в сторону к плечу и прикрыть рот рукой или салфеткой (лучше салфеткой)

- Нельзя разговаривать за едой (а тем более с набитым ртом).
- Нельзя лезть руками в тарелку и играть с едой.
- Нельзя чавкать и громко хлебать, нужно набирать в ложку немного пищи, чтобы можно было прожевать её с закрытым ртом.
- Есть нужно не торопясь, тщательно пережевывая пищу. Выплевывать, а тем более плевать едой строго запрещается, и такие моменты должны пресекаться сразу.
- Нужно съесть всю еду, которая лежит в тарелке. Это правило ребенок может выполнить лишь в том случае, если мама положила ему правильную порцию, то есть столько, сколько он может съесть. Лучше положить меньше и потом, если ребенок захочет, дать ему добавку.
- Запачканные рот и руки во время приема пищи нужно вытирать салфеткой.
- После каждого приема пищи обязательно нужно сказать «Спасибо» тому, кто эту еду приготовил.
- Оставаться за столом нужно до тех пор, пока все не закончат трапезу и не встанут из-за стола. Если ребенку скучно слушать взрослые разговоры, он может уйти, лишь предварительно спросив у родителей разрешения.
- Выходить из-за стола нужно с правой от стула стороны

### **Выдержка и терпение**

Обучая ребенка правилам этикета за столом, вам придется набраться выдержки и терпения. Детям на конкретных примерах нужно объяснить, что за столом полагается сидеть прямо, не облокачиваться на спинку стула и не болтать ногами. А стул нужно подвинуть поближе к столу, чтобы не носить пищу далеко, роняя крошки или капли супа на колени.

Чем больше ребенок и чем лучше он усвоил правила поведения за столом, тем большую самостоятельность ему можно позволить. Он может, например, сам положить себе салат или кусок пирога, но следует объяснить, что при этом надо пользоваться не собственной ложкой или вилкой, а теми приборами, которые лежат рядом с общим блюдом.

Старшие дети могут проявлять еще больше самостоятельности. Например, сидя за общим столом, приготовить себе бутерброды, но они должны узнать от вас: прежде чем мазать на хлеб масло, сырковую массу, или паштет, небольшую часть этой пищи нужно положить сначала на свою тарелку и брать уже оттуда, а не путешествовать каждый раз через стол к общей масленке или тарелкам.

Прививая детям правила этикета за столом, вы должны воспитывать в них внимание к другим людям, умение заботиться о тех, кто рядом. Часто дети требуют или сами берут для себя самое румяное яблоко или, например, самый красивый кусок торта - непременно с розочкой из крема или цукатом. Родители должны разъяснить, что следует брать только то

яблоко или тот кусок, которые лежат ближе, а вот из разных блюд с несколькими видами фруктов или различных закусок, стоящих на столе, можно выбирать именно те, которые больше нравятся.